## 健康 申込不要・参加無料 みんなの運動サロン

運動が苦手な方でも安心して取り組める介護予防運動を主目的としたサロンです。

| と　き | ところ |
|---|---|
| 11月17日(火) 10:00～11:00 | 千種地区コミュニティセンター |
| 11月18日(水) | 菰野地区コミュニティセンター |
| 11月19日(木) | 鵜川原地区コミュニティセンター |
| 11月20日(金) | 竹永地区コミュニティセンター |
| 11月26日(木) | 朝上地区コミュニティセンター |

**▶対　象** 運動制限がない方
**▶持ち物** セラバンド（ない方は貸し出し可）、飲み物
※お住まいの地区の運動サロンへ参加してください。

問 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422

## 健康 申込不要・参加無料 元気づくり運動教室

軽運動やストレッチ体操などを行います。

| 地区 | と　き | ところ |
|---|---|---|
| 杉谷 | 11月17日(火) 13:30～15:00 | 杉谷公会所 |
| 吉沢 | 11月24日(火) | 吉沢集落センター |

## 健康 申込不要・参加無料 介護予防運動教室

椅子に座ってできる筋力アップ体操や認知症予防体操などを行います。

| 地区 | と　き | ところ |
|---|---|---|
| 池底 | 11月19日(木) 9:30～11:00 | 池底集落センター |
| 宿野 | 11月19日(木) 13:30～15:00 | 宿野公会所 |
| 谷 | 11月25日(水) 9:30～11:00 | 谷公会所 |
| 菰野第二区 | 11月26日(木) 13:30～15:00 | 菰野第二区公民館 |

**上記共通情報**

問 元気アップこものスポーツクラブ TEL FAX 394-5018

## 情報 介護保険料・後期高齢者医療保険料納付済額通知書

「介護保険料納付済額通知書」および「後期高齢者医療保険料納付済額通知書」は、12月中旬ごろの発送を予定しています。なお、発送予定時期までに必要な場合は、住民課（役場本庁1階）または各地区コミュニティセンターの窓口で発行の申請を受け付けています。また、今年度は電話による郵送依頼を12月28日（月）まで受け付けます。

問 申 住民課保険年金係 TEL 391-1121 FAX 394-3423

## 健康 400ml 献血のお知らせ

輸血を待つ人のために、献血にご協力をお願いします。
**▶と　き** 11月24日（火）9:30～11:30、13:00～16:00
**▶ところ** 役場本庁1階 ロビー

## 健康 乳がん集団検診

**▶ところ** 保健福祉センターけやき

| と　き | 検診内容 | 受付時間 |
|---|---|---|
| 11月27日（金） | マンモグラフィ、エコー | 9:00～11:00<br>13:30～15:00 |
| 11月29日（日）※事前予約制 | マンモグラフィ | 9:00～11:00 |
| 11月30日（月） | マンモグラフィ、エコー | 9:00～11:00<br>13:30～15:00 |

※11月29日（日）は午前のみで事前予約制です。
**▶申込期限** 11月27日（金）15:00

| 検査方法 | 対　象 |
|---|---|
| マンモグラフィ | 町内在住の40歳以上の女性（昭和61年4月1日以前生まれ） |
| エコー | 町内在住の30歳～39歳の女性（昭和61年4月2日～平成8年4月1日生まれ） |

- 乳がん個別検診の受診券をお持ちの方で、集団検診を希望する場合は当日金額を変更します。
- 大腸がん検診も同時に実施します。ご希望の方は検便容器（2日分）、受診券、受診票をお持ちください。

## 健康 受診無料 国民健康保険 特定健康診査

**▶受診期限** 11月30日（月）
**▶ところ** 三重県内の指定医療機関
**▶対　象** 菰野町国民健康保険に加入中の40歳～74歳の方
※健診実施期間中に75歳になる方は、75歳の誕生日を迎える前に受診してください。
**▶持ち物** 受診券、質問票、マイナ保険証または資格確認書
※受診券は6月下旬に送付しています。

**上記共通情報**

問 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

## 健康 受診無料 後期高齢者健康診査

**▶受診期限** 11月30日（月）
**▶ところ** 三重県内の指定医療機関
**▶対　象** 後期高齢者医療制度に加入している方（令和8年8月31日までに資格取得した方）
**▶持ち物** 受診券、質問票、マイナ保険証または資格確認書
※昭和26年5月～7月生まれの方は8月中旬に、昭和26年8月生まれの方は9月中旬に、それ以外の方は6月下旬に受診券を送付しています。

問 三重県後期高齢者医療広域連合
TEL 059-221-6884 FAX 059-221-6881
掲 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

## イベント パーキンソンみえ 三泗ブロック交流会「ボッチャを楽しもう！」

誰でも気軽に楽しめるボッチャを体験し、交流を深める会を開催します。パラリンピックの正式種目でもあるボッチャは、年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツです。ルールも簡単で、初めての方でもすぐに楽しめます。

**▶と　き** 11月29日（日）13:30～（2時間程度）
13:30～　ボッチャ体験・実技
14:30～　休憩
14:40～　意見交換会（交流会）
15:30頃　終了予定
**▶ところ** 菰野地区コミュニティセンター 多目的ホール
**▶講　師** パラスポーツ協会指導員 佐藤貞雄（さとうさだお）氏
**▶参加費** 無料　　**▶申　込** 不要

問 パーキンソン病友の会 三重県支部 三泗ブロック
代表 中村久雄さん TEL 090-6098-4495
E-mail hisao_n740@yahoo.co.jp
掲 健康福祉課社会福祉係 TEL 391-1123 FAX 394-3423

## イベント 参加無料 車いすツインバスケットボール体験会

車いすツインバスケットボールチーム「三重フロンティアズ」を講師に迎えて、体験会を開催します。車いすに乗って、パス・ドリブル・シュートを体験してみませんか。

**▶と　き** 12月20日（日）10:00～12:00
**▶ところ** 体育センター
**▶対　象** 町内在住で障がい者手帳をお持ちの方
**▶定　員** 30名（先着順）
**▶持ち物** 室内シューズ、飲み物、タオル
**▶申込方法** 電話かメールでお申し込みください。申し込み時に①氏名②年齢③住所④電話番号⑤付添人の有無を伝えてください。
**▶申込期間** 11月2日（月）～11月30日（月）
※介助や支援が必要な方は、付き添いの方と共に参加してください。

問 申 社会福祉協議会 TEL 394-1294 FAX 394-3422
E-mail komonotiiki@m2.cty-net.ne.jp

## 健康 ヘルスメイト健康料理教室

食生活を通して健康づくりを伝えるボランティア「ヘルスメイト」による料理教室を開催します。

**▶と　き** 12月9日（水）10:00～13:00（受付9:45～）
**▶ところ** 保健福祉センターけやき2階　栄養実習室
**▶テーマ** 「行事食を楽しむ」
**▶対　象** 町内在住で健康づくりや料理に興味のある18歳以上の方
**▶持ち物** エプロン、三角巾、不織布マスク、手拭きタオル、筆記用具
**▶参加費** 700円（材料費）　**▶定　員** 20名（先着順）
**▶申込期間** 11月18日（水）～12月4日（金）

問 申 健康福祉課健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423

広報こものおしらせ版

# 2026年11月 後半号

「募集」「イベント」「おしらせ」など町からの暮らしに役立つ情報を紹介します。

編集・発行 企画情報課

11月1日発行 No.976

## 情報 令和9年 菰野町二十歳のつどい（旧成人式）

**▶と　き** 令和9年1月10日（日）14:00～15:30（受付13:30～）
**▶ところ** 町民センター ホール
①町内在住の平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
②菰野町二十歳のつどいに参加を希望する方
※町内に住民登録のある対象者には11月中に案内を送付します。
※通知が届かない方や、町内に住民登録のない参加希望者はコミュニティ振興課（役場本庁2階）までご連絡ください。

## 講座 申込不要・高校生以下無料 第6回 よもやま歴史教室

**▶テーマ** 薬草に関わる歴史
ー伊吹山と牧野富太郎（まきのとみたろう）を題材にー
**▶講　師** 米原市伊吹山文化資料館 学芸員 高橋順之（たかはしのりゆき）氏
**▶と　き** 11月21日（土）14:00～16:00
**▶ところ** 役場本庁4階 会議室
**▶受講料** 300円（高校生以下無料）
※詳しくは、おしらせ版10月前半号折込チラシをご覧ください。

**上記共通情報**

問 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995

## イベント 第16回 菰野地区ふれあいまつり

主催 / 菰野地区ふれあいまつり実行委員会、菰野地区、菰野町
「菰野小学校近代のあゆみ」をテーマに、地域の方が持ち寄った当時の写真や教科書などの展示を行います。また、地域の方の作品展示、舞台発表、軽食販売なども行います。

**▶と　き** 11月22日（日）9:30～15:00
※模擬店での販売は開会式終了後から開始
**▶ところ** 菰野地区コミュニティセンター
**▶駐車場** 菰野小学校運動場など
※駐車場に限りがありますので、乗り合わせや自転車、徒歩での来場にご協力ください。
※イベント開催中は、会場周辺の町道の一部区間が通行止めとなりますのでご注意ください。

問 菰野地区ふれあいまつり実行委員会
TEL 394-5333 FAX 391-2032
掲 コミュニティ振興課 TEL 391-1160 FAX 328-5995